CONSEJOS para ADOLESCENTES

LA COCAÍNA

LA REALIDAD SOBRE LA COCAÍNA



CONOCE LOS HECHOS

LA COCAÍNA AFECTA TU CEREBRO. La cocaína provoca por un breve momento la sensación de estar drogado que hace que la persona se sienta más energético, sea más hablador y esté más alerta, pero después pueden seguir sensaciones de inquietud, irritabilidad y pánico.[1] La cocaína es altamente adictiva y puede aumentar el riesgo de estados psicológicos negativos, como paranoia, ansiedad y psicosis.[2,3]

LA COCAÍNA AFECTA TU CUERPO. Las personas que usan cocaína a menudo no comen ni duermen regularmente. Pueden experimentar un aumento en la frecuencia cardiaca, espasmos musculares y convulsiones. Inhalar cocaína también puede dañar permanentemente el tejido nasal.[4]

LA COCAÍNA AFECTA TUS EMOCIONES. Usar cocaína puede cambiar tu estado de ánimo y hacerte sentir paranoico, enojado y ansioso.[5]

LA COCAÍNA ES ADICTIVA. El uso constante de la cocaína modifica la parte del cerebro que procesa los sentimientos de placer, lo cual puede causar que una persona pierda interés en otras áreas de su vida, como la escuela, los amigos y los deportes.[6] También daña los circuitos cerebrales que controlan el estrés, la toma de decisiones y el control de impulsos, que lo hace más difícil dejar de usar, incluso cuando tiene efectos negativos en tu vida y tu salud. El uso frecuente también puede llevar a la tolerancia y abstinencia, por lo que se necesita una dosis más fuerte para sentirse normal.[7]

LA COCAÍNA TE PUEDE MATAR. El uso de cocaína puede causar convulsiones, accidentes cerebrovasculares y estados de coma. La cocaína puede cambiar la forma en que late el corazón y resultar en un ataque al corazón. Las personas que comparten agujas pueden contraer hepatitis, VIH y otras enfermedades.[8] También es peligroso consumir cocaína y alcohol al mismo tiempo. Al combinarse, producen un tercer químico conocido como el cocaetileno, el cual es mucho más toxico que la cocaína o el alcohol solo.[9]

LA ADICCIÓN A LA COCAINA SE PUEDE TRATAR. Los tratamientos con medicamentos para el comportamiento pueden ayudar a una persona a dejar de usar cocaína y recuperarse de la adicción.[10]

? RESPUESTAS A TUS PREGUNTAS

P. ¿EL USO DE LA COCAÍNA ES UN PROBLEMA?

R. **Sí.** En el 2015, durante un mes, hubo 1.9 millones de usuarios de cocaína de 12 años o más.[11] Cerca de 900,000 usuarios de 12 años o más cumplieron con los criterios para ser diagnosticados con un trastorno con efectos negativos significativos debido a su uso de cocaína durante el año anterior.[12] En el 2014, las sobredosis y muertes aumentaron en un 42% debido al uso de la cocaína.[13]

P. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA COCAÍNA Y EL CRACK?

R. La cocaína es un polvo blanco que puede ser inhalado o disuelto en agua y luego inyectado. El "crack", una forma alterada de cocaína, es un cristal de roca que generalmente se fuma.[14]

P. ¿CUÁL ES LA FORMA MAS PELIGROSA DE USAR COCAÍNA?

R. Cualquier método de uso de cocaína conlleva un riesgo de adicción y sobredosis.[15] Inhalar cocaína puede provocar hemorragias nasales frecuentes o pérdida del sentido del olfato. Inyectar cocaína puede causar llagas infectadas en el lugar de la inyección o exposición a enfermedades graves como el VIH y la hepatitis C cuando se comparte agujas. Usar cocaína y alcohol al mismo tiempo es especialmente peligroso. Sin embargo, todos los métodos de uso de cocaína pueden tener graves efectos cardiovasculares, respiratorios y neurológicos.

EN RESUMEN: La cocaína es ilegal, adictiva y peligrosa.[16,17] Si tienes preguntas, habla con tus padres, un médico, consejero, maestro u otro adulto de confianza.

APRENDE MÁS: Encuentra la información más reciente sobre cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo en **teens.drugabuse.gov** (en inglés).

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA COCAÍNA, CONTACTA A:

SAMHSA
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (en español e inglés)
TTY 1-800-487-4889
www.samhsa.gov (disponible en inglés)
store.samhsa.gov





¡ANTES DE CORRER EL RIESGO!



CONOCE LAS LEYES. La cocaína de cualquier forma es ilegal.[18]



MANTENTE INFORMADO. Incluso el uso de cocaína por primera vez puede ser fatal.[19]



CONOCE LOS RIESGOS. Combinar cocaína con otras drogas o alcohol es extremadamente peligroso. Los efectos de una droga pueden aumentar los efectos de otra, y mezclar sustancias puede causar la muerte.[20]



MANTÉN EL CONTROL. La cocaína afecta tu juicio, lo que puede llevar a comportamientos sexuales riesgosos. Esto puede aumentar tu riesgo de contraer VIH/SIDA y otras enfermedades, y de violaciones y embarazos no planificados.[21]



MIRA A TU ALREDEDOR. La mayoría de los adolescentes no usan cocaína. En el 2015, menos del 1% de los jóvenes entre 12 y 17 años dijeron haber usado cocaína.[22]



CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo puedes saber si un amigo está usando cocaína? Puede que no sea fácil, pero los síntomas del uso de cocaína incluyen:[23,24,25]

- **Pupilas dilatadas**
- **Inquietud y/o hiperactividad**
- **Incapacidad para dormir**
- **Sangrado por la nariz y moqueo**
- **Voz ronca**
- **Pérdida de peso**
- **Aumento en la ansiedad, depresión, ataques de pánico, paranoia o comportamiento violento**
- **Presencia de parafernalia de inhalación, como espejos que contienen residuos de polvo blanco, cuchillas de afeitar, pajillas, cucharas pequeñas y billetes de dólar enrollados.**



¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ USANDO ESTEROIDES?

SÉ UN AMIGO. SALVA UNA VIDA.
Anima a tu amigo que deje de usar cocaína o busca ayuda de un familiar, maestro u otro adulto de confianza.

Para obtener información gratis y confidencial y referencias para tratamiento las 24 horas del día/7 días a la semana, en español e inglés, llama a la línea nacional de ayuda de SAMHSA al:

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
o visita el localizador de servicios de tratamiento de la salud de SAMHSA en
findtreatment.samhsa.gov

[1,4,8,10,16,21,24] National Institute on Drug Abuse. (2016). *Research report series: Cocaine.* Retrieved from https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/cocaine/what-cocaine

[2,17,18] U.S. Department of Justice and Drug Enforcement Administration. (2015). *Drugs of abuse: A DEA resource guide.* Retrieved from http://www.justice.gov/dea/pr/multimedia-library/publications/drug_of_abuse.pdf#page=45

[3,7,23] National Institute on Drug Abuse. (n.d.). Drug facts: Cocaine. *NIDA for Teens.* Retrieved from http://teens.drugabuse.gov/drug-facts/cocaine

[5] National Institute on Drug Abuse. (n.d.). Signs of cocaine abuse and addiction. *Easy-to-Read Drug Facts.* Retrieved from https://easyread.drugabuse.gov/content/signs-cocaine-use

[6] Partnership for Drug-Free Kids. (n.d.). Look for warning signs. *Partnership for Drug-Free Kids.* Retrieved from http://www.drugfree.org/think-child-using/look-for-signs-and-symptoms

[9] Pennings, E. J., Leccese, A. P., & Wolff, F. A. (2002). Effects of concurrent use of alcohol and cocaine. *Addiction, 97,* 7, 773–783. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12133112.

[11,22] Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2016). *Results from the 2015 National Survey on Drug Use and Health: Detailed tables.* Retrieved from http://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DetTabs-2015/NSDUH-DetTabs-2015/NSDUH-DetTabs-2015.pdf

[12] Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2016). *Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2015 National Survey on Drug Use and Health.* (HHS Publication No. SMA 16-4984, NSDUH Series H-51). Retrieved from http://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-FFR1-2015/NSDUH-FFR1-2015/NSDUH-FFR1-2015.htm

[13] National Institute on Drug Abuse. (2015). *Overdose death rates.* Retrieved from https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/overdose-death-rates and https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/overdose_data1999-2014.xls

[14,19,20] National Institute on Drug Abuse. (2016). *Drug facts: Cocaine.* Retrieved from http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cocaine

[15] Center for Substance Abuse Treatment. (2006). Session 4: Methamphetamine and cocaine. *Matrix Intensive Outpatient Treatment for People with Stimulant Use Disorders: Counselor's Family Education Manual.* Retrieved from https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma13-4153.pdf

[25] U.S. Drug Enforcement Agency. (2017). How to identify drug paraphernalia. *Get Smart About Drugs.* Retrieved from https://www.getsmartaboutdrugs.gov/content/how-identify-drug-paraphernalia

MÁS INFORMACIÓN



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O LOS RECURSOS UTILIZADOS EN ESTE "CONSEJOS para ADOLESCENTES", visita **store.samhsa.gov** o llama al **1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)** (en español e inglés)

PEP20-03-03-005